تمارين الظهر



آلام الظهر مشكلة طبية شائعة يعاني منها معظم الناس مرة واحدة على الأقل في حياتهم. إذا لم تتم العناية الجدية بهذه الآلام فقد تستمر لفترة طويلة وقد تجعل المريض مقعداً.

يشرح هذا البرنامج تمارين الظهر التي يمكنك القيام بها. وهو يستعرض الأسباب الشائعة لألم الظهر، ويقدم أفكاراً عن سبل الوقاية منها. ثم يتحدث عن فوائد تمارين الظهر وعن كيفية القيام بها بصورة آمنة. كما يعلمك البرنامج اثنى عشر تمريناً من تمارين الظهر.

آلام الظهر

إن أكثر أسباب ألم الظهر شيوعاً هو التشنجات العضلية. يمكن أن تؤدي حركة غير ملائمة إلى تشنج عضلي حاد، وهذا ما يسبب "تقلص" الظهر الذي ينجم عنه ألم شديد.



يمكن أن يحدث التشنج العضلي بعد حركة انحناء أو التواء غير مناسبة. وقد يحدث هذا بسبب سعال أو عطاس بسيط. إن حركة بسيطة مثل الانحناء لربط الحذاء أو استدارة جذع الجسم يمكن أن تسبب التشنج. كما يمكن أن تحدث التشنجات العضلية عند رفع وزن ثقيل بطريقة غير صحيحة.

يمكن أن تحدث آلام الظهر المديدة أيضاً بعد الحوادث التي تؤدي إلى إصابة في الظهر.

الوقاية

الطريقة المثلى للوقاية من آلام الظهر هي ممارسة تمارين الظهر بانتظام. يستحسن القيام بتمارين تقوية الظهر وتمطيطه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

وهناك طريقة جيدة أخرى للوقاية من آلام الظهر والساق هي الالتزام بوضعية الظهر السليمة في البيت والعمل. أي الحرص على البقاء بوضعية مستقيمة أثناء الجلوس أو الوقوف.

حدّث هذا البرنامج في شهر 11/2009

حاول أن لا تحني ظهرك. بدلاً من ذلك حاول أن تثني ركبتيك أو أن تنحني من عند الوركين عندما ترفع شيئاً ثقيلاً أو عندما تقوم بربط الحذاء أو لبس الجوارب أو السروال.

إن تخفيف الوزن وتجنب الحوادث يمكن أن يحميك أيضاً من ألم الظهر.

فوائد التمارين

إن ممارسة تمارين رياضية لعضلات الظهر مدة ربع ساعة، ثلاث مرات في الأسبوع لها ثلاث فوائد أساسية، فهي:

- تقوي عضلات الظهر والرقبة والكتفين. وهذا ما يقلل من احتمال حدوث إصابات الظهر.
- وتجعل الظهر أكثر مرونة، مما يزيد من سعة الحركة والتحمل.
- تريح العضلات وتخفف الآلام

معلومات عن التمارين



قبل أن نبدأ برنامج تمارين الظهر، استشر من يقدم لك الرعاية الصحية، ولاسيما إذا كنت قد تعرضت لإصابة في الظهر أو إذا كانت لديك مشاكل سابقة في ظهرك.

تمطط ببطء، وتجنب الحركات المفاجئة. مطط عضلاتك بحذر. مطط العضلة إلى الحد الأقصى الذي لا يسبب لك الألم، حافظ على هذه الوضعية مدة خمس ثوانٍ، ثم ارجع ببطء إلى الوضعية الأصلية. تنفس ببطء وبعمق أثناء ممارسة التمارين.

لا تمطط العضلة أبداً إلى حد مؤلم. مطط العضلة إلى أن تشعر بتوتر خفيف فيها، ثم كف عن الشد وحافظ على وضعية التمطيط. مع ثباتك على هذه الوضعية يجب أن يزول الشعور بتوتر العضلة. إذا لم يحدث ذلك، خفف الشد ببطء حتى يصبح مقدار توتر العضلة مريحاً لك.

كرر كل تمرين خمس مرات إلا أذا أعطاك المشرف الصحي تعليمات مختلفة.

من الطبيعي أن تشعر ببعض الألم في بداية ممارسة التمارين. في البداية حافظ على وضعية التمطيط مدة ثانيتين فقط ثم زد الوقت تدريجياً حتى يصبح من المريح لك أن تحافظ عليها مدة خمس ثوانٍ. في البداية كرر التمرين مرتين أو ثلاث مرات ثم ارفع الرقم تدريجياً.

نقدم فيما يلي الخطوات النموذجية لتمرين التمطيط:

- نفذ التمرين ببطء حتى تشعر بتوتر خفيف في العضلة
- حافظ على الوضعية مدة خمس ثوانٍ
- ارجع تدريجياً إلى الوضعية الأصلية
- استرخ مدة ثانيتين
- كرر التمرين من ثلاث مرات إلى خمس مرات

إذا شعرت بدوخة أثناء تنفيذ التمرين، أوقف التمرين واجلس إلا إذا كنت جالساً أو مستلقياً أثناء التمرين.

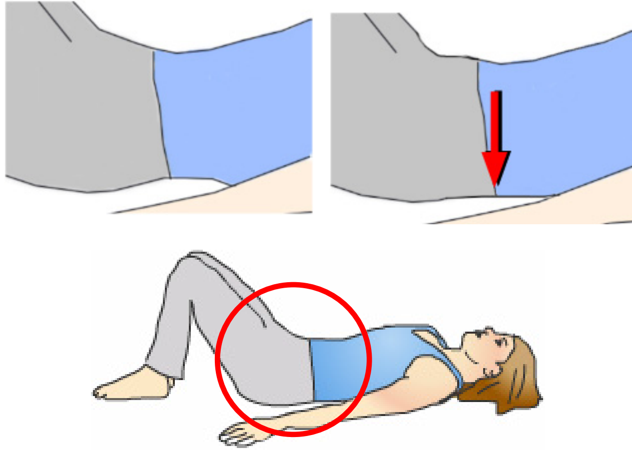
مارس التمارين بانتظام. إذا طلب منك مزود الرعاية الصحية ممارسة هذه التمارين فعليك تنفيذ تعليماته. وقد تحدد هذه التعليمات مدة البقاء في وضعية التمطيط وعدد مرات تكرار التمرين، وكذلك عدد المرات التي يجب أن تنفذ فيها التمرين يومياً أو أسبوعياً.

في القسم التالي يشرح البرنامج 12 تمريناً من تمارين الظهر. وهي:

- تمارين تحسين المرونة من خلال مط العضلات
- وتمارين تحسين القوة من خلال المقاومة

تمارين التمطيط

نقدم فيما يلي تمارين الظهر التي تحسن المرونة من خلال تمطيط العضلة:

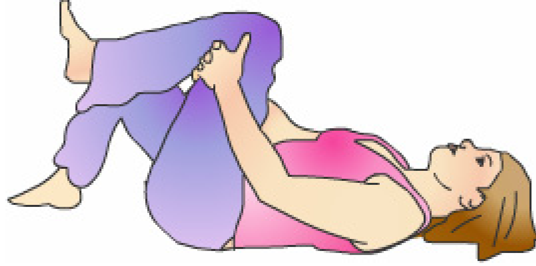


تمرين تمييل الحوض يمطط عضلات الظهر والبطن ويزيد من مرونة الوركين.

1. استلق على ظهرك مع ثني الركبتين، قدماك منبسطتان على الأرض أو على سجادة، ذراعاك على جانبيك. يجب أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الوركين. ويجب أن تكون المسافة بين الركبتين أقل من المسافة بين القدمين.
2. اجعل أسفل الظهر منبسطاً بحيث يلامس الأرض بالكامل. هذه الحركة تجعل الوركين يميلان إلى الأمام.
3. حافظ على هذه الوضعية بضع ثوان ثم استرخ.
4. كرر التمرين خمس مرات.

تمرين شد الساق الواحدة يمطط عضلات الوركين وأسفل الظهر والردفين.

1. استلق على الظهر مع ثني إحدى الساقين، ولتكن قدم هذه الساق ملامسة للأرض، في حين تكون الساق الأخرى ممدودة تماماً.
2. استخدم ذراع الجهة نفسها لشد الركبة المثنية باتجاه الصدر بحركة مستمرة مع الإبقاء على أسفل الظهر وباطن الركبة الأخرى ملامسين للأرض.
3. حافظ على هذه الوضعية خمس ثوان.
4. أنزل ساقك إلى وضعية البداية واسترخ.
5. كرر التمرين خمس مرات للساق نفسها.
6. كرر التمرين لساقك الأخرى.



تمرين شد الركبتين إلى الصدر يمطط عضلات منطقة الوركين والردفين وأسفل الظهر.

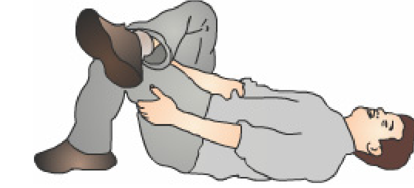
1. استلق على ظهرك مع ثني الركبتين، القدمان ملامستان للأرض والذراعان على الجانبين.
2. ارفع ركبتيك إلى صدرك، كل ركبة على حدة أو الركبتان معاً. يمكنك استخدام ذراعيك للمساعدة في شد الركبتين إلى هذه الوضعية. استخدم ذراعيك لشد الركبة (أو الركبتين) إلى الصدر.
3. حافظ على الوضعية خمس ثوان.
4. اخفض ساقيك واحدة بعد الأخرى واستر خ لفترة وجيزة.
5. كرر التمرين خمس مرات.

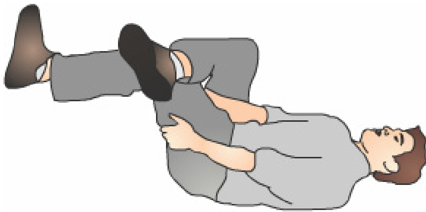


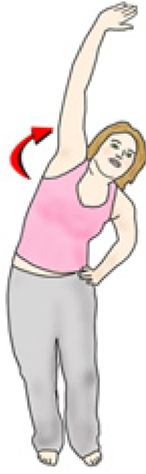


تمرين البريتزل (أو الكعكة) يؤدي إلى تمطيط كبير للوركين وللمنطقة الداخلية من الساقين.

1. استلق على الظهر مع ثني الركبتين.
2. ضع إحدى ساقيك على ركبة الساق الأخرى.
3. امسك الساق المثنية وشد ساقيك باتجاه صدرك.
4. حافظ على الوضعية خمس ثوان.
5. حرر ساقيك من الشد وأعدهما إلى الوضعية الأولى.
6. كرر التمرين بالتبديل بين الساقين.

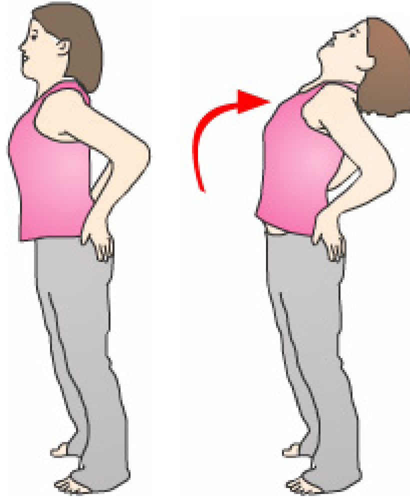






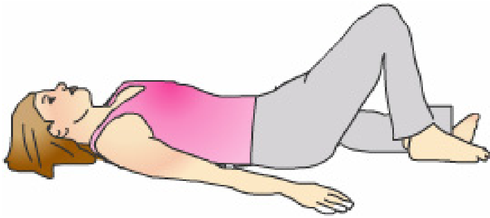
التمطيط الجانبي يشد عضلات الظهر والجانبين.

1. ضع يدك على رأسك واحن جذعك إلى الجهة الأخرى بحركة انسيابية. ضع اليد الأخرى على خصرك. عليك ألا تتمايل أو تهتز أثناء الانحناء.
2. حافظ على الوضعية خمس ثوان.
3. ارجع إلى وضعية البداية وضع ذراعيك على جانبيك.
4. كرر التمرين خمس مرات.
5. تحول إلى الطرف الثاني وكرر الخطوات الأربع السابقة.



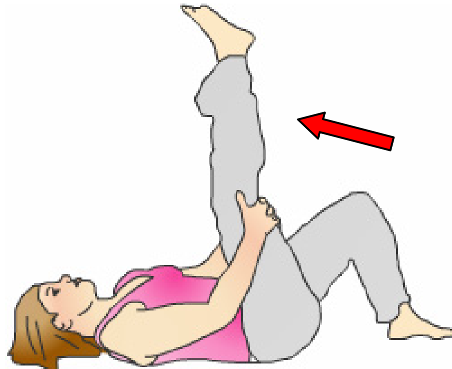
تمرين قوس الظهر يمطط عضلات الكتفين والظهر والوركين.

1. قف منتصب القامة بحيث يكون البعد بين قدميك مساوياً لعرض كتفيك وبحيث تكون قدماك متجهتين إلى الأمام. ضع راحتي يديك على أسفل ظهرك.
2. تنفس بهدوء، شهيق وزفير، حتى تشعر بالاسترخاء.
3. احن جذعك إلى الخلف سانداً ظهرك بيديك دون أن تثني ركبتيك. قم بعملية الزفير وأنت تنحني إلى الخلف.
4. حافظ على الوضعية هذه خمس ثوان.
5. ارجع إلى وضع البداية تدريجياً.
6. كرر التمرين خمس مرات.



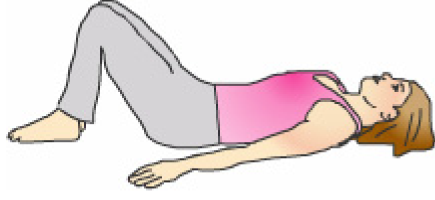
تمرين شد أوتار باطن الركبة يمطط المنطقة الخلفية من الفخذين.

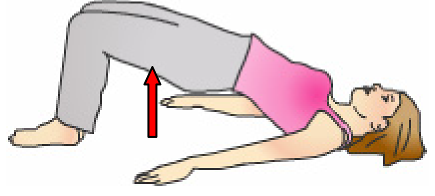
1. استلق على ظهرك مع ثني إحدى الساقين وجعل قدمها ملامسة للأرض، على أن تكون الساق الأخرى ممدودة تماماً.
2. ارفع الساق الممدودة حتى تشعر بشد خفيف على طول المنطقة الخلفية من الساق. امسك ساقك هذه فوق الركبة بيديك وساعد على رفعها قليلاً ثم حافظ على هذه الوضعية. إذا كان من الصعب عليك أن تمسك ما فوق ركبتك بيديك، استعن بمنشفة تضعها خلف الركبة أو الفخذ حتى تمسك بساقك وتشدها.
3. حافظ على هذه الوضعية خمس ثوان.
4. أنزل ساقك ببطء ودعها تسترخي على الأرض.
5. كرر التمرين خمس مرات.
6. كرر التمرين على الساق الأخرى.



تمارين التقوية

تمرين رفع الحوض يقوي عضلات الردفين.

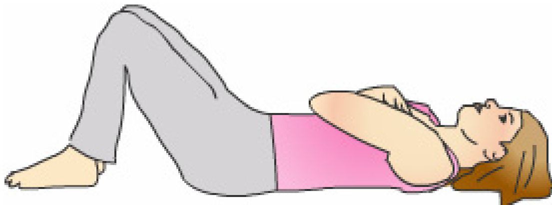


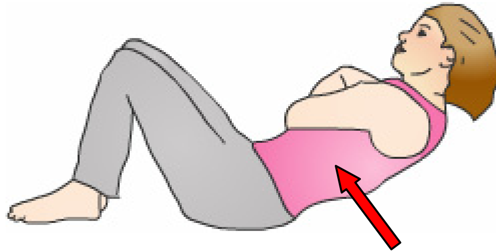


1. استلق على ظهرك مع ثني الركبتين، على أن تكون القدمان ملامستين للأرض وبينهما مسافة تعادل عرض الكتفين، مع وضع الذراعين على الجانبين.
2. ارفع حوضك شيئاً فشيئاً. من المهم أن ترفع الحوض دون أن تقوس ظهرك. احرص على عدم بروز البطن فهذا يساعدك على عدم تقوس الظهر. حاول أن تحافظ على خط مستقيم من كتفيك إلى ركبتيك.
3. حافظ على هذا الوضع خمس ثوان.
4. اخفض حوضك ببطء إلى وضعية البداية.
5. كرر التمرين خمس مرات.

تمرين الجلوس الجزئي أو السحق يقوي عضلات البطن.

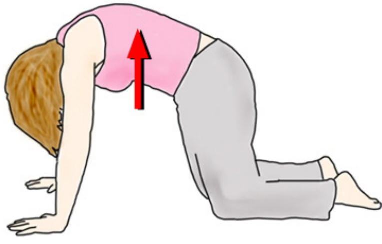
1. استلق على ظهرك مع ثني الركبتين، على أن تكون القدمان ملامستين للأرض، مع وضع الذراعين على الجانبين.

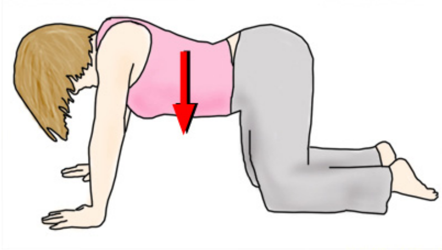




2. ضع ساعديك بشكل متقاطع على صدرك محافظاً على منتصف وأسفل الظهر ملامساً للأرض. ارفع رأسك وكتفيك عن الأرض قليلاً. ارفع حتى يصبح لوحا الكتف غير ملامسين للأرض. لا تقلق إذا لم تتمكن من تنفيذ هذا التمرين في البداية فهذا أمر عادي.
3. حافظ على هذه الوضعية بضع ثوان. مع المثابرة تستطيع البقاء على هذا الوضع من خمس ثوان إلى عشرة.
4. ارجع بالتدريج إلى وضع الراحة على الأرض.
5. كرر التمرين خمس مرات.

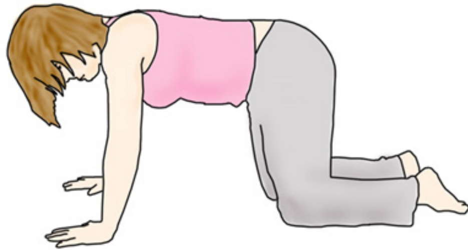
تمرين القطة والجمل يقوي عضلات البطن.





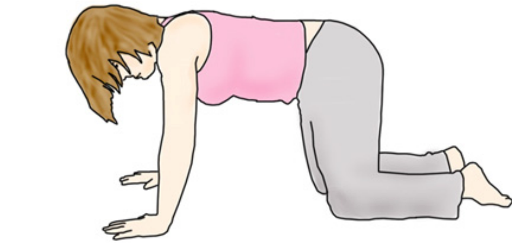
1. ابدأ بأن تكون يداك وركبتاك على الأرض بحيث يكون وزنك موزعاً بالتساوي وتكون رقبتك موازية للأرض.
2. قوس ظهرك للأعلى عبر شد عضلات البطن والردفين، تاركاً رأسك ينحدر قليلاً للأسفل.
3. حافظ على هذه الوضعية خمس ثوان.
4. دع ظهرك يتدلى بلطف باتجاه الأرض مع إبقاء الذراعين مستقيمين. وليكن وزنك موزعاً بالتساوي بين الذراعين والركبتين.
5. حافظ على هذه الوضعية خمس ثوان.
6. كرر التمرين خمس مرات.

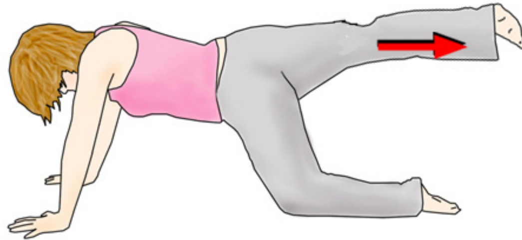
تمرين بسط الذراع يقوي عضلات الكتفين وأعلى الظهر.





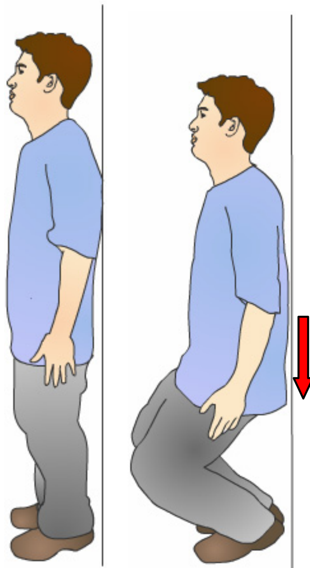
1. ابدأ بأن تكون يداك وركبتاك على الأرض بحيث يكون وزنك موزعاً بالتساوي وتكون رقبتك موازية للأرض.
2. ابسط أحد ذراعيك أمامك واحرص على عدم رفع رأسك. وليكن وزنك موزعاً بالتساوي بين الذراعين والركبتين.
3. حافظ على هذه الوضعية خمس ثوان.
4. ارجع إلى وضعية البداية.
5. كرر التمرين خمس مرات.
6. كرر التمرين على الذراع الأخرى.





تمرين بسط الساق يقوي عضلات الردفين.

1. ابدأ بأن تكون يداك وركبتاك على الأرض بحيث يكون وزنك موزعاً بالتساوي وتكون رقبتك موازية للأرض.
2. ابسط ساقك ببطء إلى الخلف واجعلها موازية للأرض. ولتكن القدم بالوضعية التي تريحك. حين تبسط ساقك احرص على عدم ارتخاء ظهرك أو رأسك أو بطنك. تأكد من عدم وجود أحد خلفك أثناء تنفيذ هذا التمرين.
3. حافظ على هذه الوضعية خمس ثوان.
4. ارجع إلى وضعية البداية. كرر التمرين خمس مرات.
5. كرر التمرين على الساق الأخرى.



تمرين الانزلاق على الحائط يقوي عضلات الظهر والحوض والساقين.

1. قف بحيث يكون ظهرك على حائط وقدماك متباعدتين بمقدار عرض الكتفين. ضع يديك على وركيك أو على جانبيك، كما يريحك. وليكن رأسك مستوياً عبر النظر إلى الأمام مباشرة.
2. انزلق بلطف إلى الأسفل إلى وضعية قريبة من القرفصاء بحيث تنثني الركبتين حوالي 90 درجة، كما لو أنك جالس على كرسي. إذا كان من الصعب عليك الوصول إلى هذا الحد يمكنك أن تكتفي بنصف هذا المقدار.
3. حافظ على هذه الوضعية خمس ثوان.
4. انزلق بلطف إلى الأعلى حتى وضعية الانتصاب.
5. كرر التمرين خمس مرات.

نظام التمارين

يجب أن تنفذ التمارين بالمقدار الذي يحدده الطبيب أو مشرف العناية الصحية ، لتكن فترة التمارين 15 إلى 30 دقيقة تكرر مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع إذا توفرت جميع الشروط التالية:

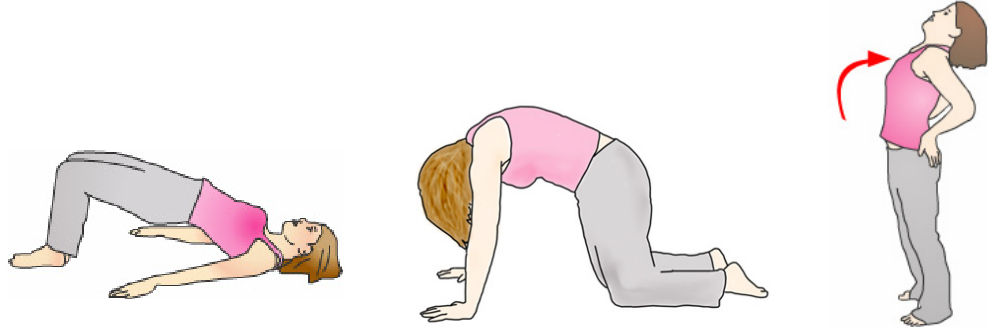
1. اذا لم يكن لديك آلام ظهر
2. وإذا لم تكن قد تعرضت لأي اصابة في الظهر من قبل
3. وإذا كنت تمارس التمارين للوقاية من آلام الظهر التي قد تتعرض لها في المستقبل.

ابدأ فترة التمارين بتمارين التمطيط. ثم انتقل إلى تمارين التقوية، ثم حاول إنهاء الفترة بالمزيد من تمارين التمطيط.

لا تتعجل ولا تجهد نفسك أثناء إجراء التمارين. تذكر في المرحلة الأولى أنك قد لا تتمكن من البقاء بوضعية التمطيط مدة خمس ثوان وقد لا تتمكن من تكرار التمرين كثيراً. مع المثابرة تستطيع زيادة فترة التحمل وعدد مرات تكرار التمرين.

يمكنك تجميع التمارين ذات الوضعية المماثلة. مثلاً:

- ابدأ بالتمارين التي تنفذها وأنت في وضعية الاستلقاء
- ثم انتقل إلى التمارين التي تنفذها وأنت في وضعية الوقوف على اليدين والركبتين
- اختم بالتمارين التي تنفذها وأنت في وضعية الوقوف



عليك أن تضيف إلى تمارين التمطيط والتقوية بعض أنواع تمارين الإيروبيك التي يوافق عليها طبيبك. من الأمثلة على تمارين الإيروبيك المشي أو ركوب الدراجة أو السباحة. ولضمان تنفيذ هذين النوعين من التمارين مارس تمارين الظهر اليوم ثم مارس تمارين الإيروبيك في اليوم التالي، وهكذا دواليك.

تمارين الإيروبيك لا تفيد ظهرك فقط بل تقلل التوتر العضلي وتخفف التوتر النفسي وتحسن عادات النوم فضلاً عن فوائدها الأخرى.

خاتمة

إن آلام الظهر هي أكثر المشاكل الطبية شيوعاً. وهي تنجم غالباً عن تشنج العضلات وتدهور حالة الأقراص بين الفقرات. وما لم يتم الاهتمام بهذه الآلام فإنها قد تجعل المريض مقعداً.

تصيب آلام الظهر معظم الناس في مرحلة من مراحل حياتهم. أنت تستطيع حماية نفسك من آلام الظهر أو تأخير تدهور حالة الأقراص بين الفقرات. ومن الإجراءات الوقائية:

- نفذ تمارين تقوية عضلات الظهر واجعلها أكثر مرونة.
- تقيد بالتعليمات الصحية المتعلقة بالوضعية وأسلوب تنفيذ التمارين.
- تجنب الحوادث.
- خفف وزنك إن كنت من أصحاب الوزن الزائد.